

УДК 159.955:615.851

Манілов І.Ф.**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЗА
ДОПОМОГОЮ СУГЕСТІЇ**

Манілов І.Ф. Психологічна корекція девіантної поведінки за допомогою сугестії.

Розглянуто проблему сугестивної психологічної корекції девіантної поведінки. Представлено авторський метод конфронтаційної сугестії, який дозволяє корегувати дезадаптивні когнітивні процеси. Визначено, що навіювання загальних принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності дозволяє досягти стійкого психокорекційного ефекту. Наведено послідовність психокорекційних процедур, а також умови і способи реалізації конфронтаційного навіювання. Представлено загальну методiku комплексного сугестивного психокорекційного впливу.

Ключові слова: *навіювання, сугестивний вплив, конфронтаційна сугестія, девіантна поведінка, дезадаптивні когнітивні процеси, комплексна сугестивна психокорекція.*

Манилов И.Ф. Психологическая коррекция девиантного поведения при помощи суггестии.

Рассмотрена проблема суггестивной психокоррекции девиантного поведения. Представлен авторский метод конфронтационной суггестии, который позволяет корректировать дезадаптивные когнитивные процессы. Установлено, что внушение общих принципов непрерывной изменчивости, взаимосвязи и относительности позволяет получать стойкий психокоррекционный эффект. Изложена последовательность психокоррекционных процедур, а также условия и способы реализации конфронтационного внушения. Представлена общая методика комплексного суггестивного психокоррекционного воздействия.

Ключевые слова: внушение, суггестивное воздействие, конфронтационная суггестия, девиантное поведение, дезадаптивные когнитивные процессы, комплексная суггестивная психокоррекция.

Manilov I. F. Psychological correction of deviant behavior by means of suggestion.

The usage of complex suggestive psychological correction of the deviant behavior. It is represented the auctorial technique of confrontation suggestion that allows to undertake correction of dysfunctional cognitive processes. It is determined that suggestion of lifestyle principles of continuous changeability, interdependence and relativity results in a stable psychotherapeutic effect. It is proposed a sequence of psychocorrectional procedures, as well as conditions and modes of confrontation suggestion. It is represented a general technique of complex suggestive influence on clients of juvenile age. It is recommended to undertake the following sequence of actions when provide complex psychocorrectional suggestive influence, namely: establishing a psychological contact with a client; identification of dysfunctional thoughts and ideas; suggestion of lifestyle principles of continuous changeability, interdependence and relativity; provocation of a cognitive dissonance state; formation of life goals and belief in possibility of their achievement; teaching to have a positive way of thinking; making a set towards autonomy in the situations of problems solving by means of indirect suggestion; suggestive follow-up for a client after completion of psychocorrectional sessions.

Key words: suggestion, suggestive influence, confrontation suggestion, deviant behavior, dysfunctional cognitive processes, complex suggestive psychocorrection.

Згідно базових положень когнітивної психотерапії, емоціональні та поведінкові проблеми є наслідком порушень когнітивних процесів [3; 8; 9]. Думки, які заважають людині долати різноманітні життєві ситуації та

викликають неадекватні емоційні реакції називають дезадаптивними або дисфункціональними. Дезадаптивні думки базуються на більш глибоких когнітивних утвореннях, які представляють собою дезадаптивні переконання, настанови, всілякі вірування, в тому числі і особисті міфи [1].

У добре адаптованих людей, когнітивні стратегії сприйняття реальності відрізняються гнучкістю і здатністю змінюватися відповідно до нового досвіду. Коли здатність гнучко пристосовуватися до безперервних змін у середовищі порушується, починають виникати всілякі ригідні дезадаптивні думки і переконання, які, рано чи пізно, призводять до різноманітних девіацій поведінки. У найбільш загальному вигляді цей процес виглядає наступним чином: провокаційна конфліктогенна ситуація – дезадаптивні когнітивні процеси – неадекватна емоційна реакція – девіації поведінки [2].

Більшість дезадаптивних когнітивних утворень (схем) формується вже в дитячому віці. Саме тому вкрай важливо починати їх психологічну корекцію якомога раніше. Найбільш детально процедуру корекції дезадаптивних когнітивних схем розроблено у когнітивно-біхевіоральній психотерапії і представлено в роботах А. Beck, А. Ellis, N. Epstein, С. Perris, А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян та інш. [1; 2]. Психокорекційний вплив, як правило, реалізується у чотири етапи: 1. ідентифікація дезадаптивних думок; 2. віддалення або виклик сумніву; 3. перевірка дезадаптивних думок на достовірність; 4. заміна дезадаптивних думок на адаптивні.

У когнітивній психотерапії клієнта навчають виявляти та своєчасно коректувати дезадаптивні думки. Одними з головних інструментів впливу психотерапевта є переконання. Процес переконання найчастіше здійснюється шляхом зіткнення суперечливих, несумісних думок, та вибудовування низки логічно узгоджених суджень, які призводять до перегляду колишніх поглядів на ті чи інші явища життя і формуванню нових, більш адаптивних. На жаль, такої форми психокорекційного впливу, як правило, недостатньо для роботи

з дітьми, що мають стійкі відхилення у поведінці. В першу чергу, це пов'язано з відсутністю у більшості девіантів необхідного досвіду і навичок логічного мислення, а також здатності утримувати увагу на нецікавій для них темі. Крім того, дезадаптивні думки характеризуються «автоматичністю», слабкою усвідомленістю, «его-синтоністю» та стійкістю. Все це не дозволяє реалізовувати переконання в повній мірі. Крім того, багато девіантів, свідомо чи ні, пручається психологічним та педагогічним впливам аж до відкритих проявів негативізму. У такій ситуації більш прийнятною формою психокорекційного впливу є сугестія або навіювання. Навіювання дозволяє обминати свідомий опір і досягати бажаних змін з мінімальним рівнем конфронтації і у відносно короткі терміни[5].

Ефективність психокорекційного навіювання зумовлена й тим, що більша частина дезадаптивних когнітивних схем засвоюється дітьми некритично та несвідомо, тобто за механізмом сугестії. А в цьому випадку, для їхньої корекції потрібно використовувати схожі механізми впливу[6].

У вітчизняній сугестивній психотерапії і психокорекції використовується переважно імперативне навіювання коли клієнт знаходиться у стані гіпнотичного трансу. При реалізації навіювання найчастіше використовується принцип «теза-антитеза», наприклад, «відчуваю гнів (страх) – не відчуваю гнів (страх)», «не вірю у свої сили і можливості – вірю у свої сили і можливості» і т.п. Таким чином дезадаптивні думки та переконання поступово витісняються прямо протилежними. Також, часто використовується навіювання конкретної програми емоційних та поведінкових реакцій або складних програм дій. При директивному навіюванні вся сугестивна інформація має завершений та «готовий до використання» вигляд. У такій формі сугестивної роботи практично відсутня будь яка ініціатива з боку сугеренда (особи, на яку спрямовано сугестивний вплив). Крім того, у більшості випадків психокорекційна робота здійснюється коли сугеренд знаходиться у гіпнотичному трансі. У цій ситуації актуальним стає розробка такого методу сугестивного впливу, який

дозволив би: 1. Здійснювати навіювання переважно у стані неспання, що дозволить проводити сугестію не тільки гіпнотерапевтам, але й звичайним психологам; 2. Навіювати ідеї, які не є прямою антитезою дезадаптивних думок, на перший погляд не суперечать їм але згодом поволі розхитують та руйнують будь які дезадаптивні схеми; 3. Створити ситуацію, коли альтернативні адаптивні думки сприйматимуться сугерендом начебто його власні, а не такі, що були нав'язаними ззовні. Тобто необхідно дати сугеренду можливість відчувати себе активним учасником психокорекційного процесу.

Усім цим вимогам цілком відповідає Метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії (автор – Манілов І.Ф.) [7]. В процесі психокорекційної роботи сугеренду навіюють думки, ідеї, які є логічно несумісними з попередніми дезадаптивними. Внаслідок цього зіткнення виникає феномен когнітивного дисонансу з подальшим витискуванням або корекцією дезадаптивної думки.

Для успішної реалізації такого психокорекційного навіювання необхідно навіювати начебто нейтральні ідеї, які, на перший погляд, збігаються з основними світоглядними настановами сугеренда та не викликають у нього негативного емоційного відгуку і супротиву, однак змістовно суперечать дезадаптивним думкам та переконанням. Ідеї повинні бути загальновідомими і, по можливості, самоочевидними, не суперечити науковим фактам та індивідуальному життєвому досвіду сугеренда. Як показали експериментальні дослідження автора, психологічну корекцію девіантної поведінки доцільно здійснювати за допомогою навіювання трьох загальних світоглядних принципів – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, які є основою подальшого процесу руйнування ригідних дезадаптивних когнітивних схем [6].

Метод конфронтаційного навіювання є головною складовою загальної методики психокорекційного сугестивного впливу на неповнолітніх с

девіантною поведінкою. Представлений у даному розділі варіант методики розрахований на девіантів підліткового та юнацького віку.

Психокорекційне навіювання здійснюється у 7 етапів. Індивідуальних зустрічей при повній реалізації програми сугестивного впливу має бути не менше 20. Тривалість одного заняття – 1 година. Навіювання здійснюється у стані неспання.

Нижче наведена послідовність дій при реалізації психологічної корекції девіантної поведінки з використанням конфронтаційної сугестії.

Перший етап психокорекційної роботи – це встановлення робочого альянсу з девіантом та збір інформації.

Коли часу для роботи достатньо, найбільш вдалий стиль поведінки психолога – це безумовне прийняття, емпатичність і конгруентність («тріада Роджерса»). Природність поведінки, відсутність оцінок, вміння поглянути на проблему очима дитини – все це дозволяє встановити добрий емоційний контакт і спрямувати роботу в конструктивне русло. У той же час «тріада Роджерса» не є універсальною стратегією при роботі з девіантами. Коли час лімітовано можна використовувати спеціальні техніки сугестивного впливу, наприклад, прийом контрастного спілкування. У цьому випадку психолог, спочатку поводить підкреслено директивно і потім несподівано змінює стиль взаємодії на м'який приймаючий. Такі різкі переходи зменшують сугестивний бар'єр і, на якийсь час, підвищують рівень навіюваності дитини. У цей момент проводиться навіювання віри в перспективність подальшої спільної роботи, а також надійність, щирість і добрі наміри психолога. Найбільш проста форма сугестії – це короткі вербальні формули, на кшталт: «Ти бачиш, що я з тобою щирий!», «Ти і сам відчуваєш, що мені можна довіряти!», «У нас з тобою одна мета!», «Удвох нам буде легше вирішити твої проблеми!» і т.п. Сприйнятливість до сугестивної інформації підвищується коли дитина перебуває у розслабленому стані або збентежена. Іноді, перед психокорекційним навіюванням доцільно спровокувати підвищення рівня ситуативної тривоги сугеренда.

Вербальні формули навіювання потрібно вибирати з урахуванням звичного для девіантної лексики. Підлаштовування по позі, жестах, рухам не обов'язкові, а, іноді й шкідливі, тому що привносять у відносини надмірний елемент маніпулятивності.

При зборі інформації необхідно з'ясувати: 1. основні дезадаптивні переконання; 2. уявлення про те, яким девіант бачить себе зараз і яким бажає стати у майбутньому («образ-Я» нинішній і «образ-Я» майбутній); 3. особливості індивідуальної сугестивності девіанта.

Дезадаптивні переконання виявляються в процесі діалогу. Основні теми розмови – це відношення до себе та оточуючих, а також міркування стосовно проблем, які дошкуляють. Ознакою дезадаптивних думок є категоричність, «універсальність», а також відсутність виважених аргументів, що доводять їхню істинність. Ось приклади деяких переконань типових для девіантів підліткового та юнацького віку: «Світ ворожий і небезпечний. Від людей не можна очікувати нічого доброго, а тому потрібно завжди бути наготові відбити напад. Люди небезпечні, злі і я повинен вміти захищатися. Я нікому не потрібен, мене ніхто не любить і я нікого не зобов'язаний любити. У цьому світі хто сильніший, той і правий. Якщо люди мене бояться, значить, поважають. Ніхто не повинен бачити мого страху, а тому, коли страшно, потрібно нападати першим. Доброзичливість, чуйність, ніжність – все це для слабаків, а їх всі зневажають. Нікому не можна довіряти. Навколо тільки одні зрадники і лише пацани з моєї компанії завжди будуть вірними і надійними. Усі дорослі брешуть і лицеміряють. Якщо вони доброзичливі зі мною, значить, чогось від мене хочуть. Всі мої слова, рано чи пізно, будуть використані проти мене. Будь-які спроби змінити себе – марна трата часу. Скільки б я не старався, нічого не вийде, а через те не потрібно навіть робити спроби. Сміливість – це здатність порушувати усі соціальні норми не відчуваючи страху покарання. Я маю повне право зневажати і ненавидіти цей брехливий світ, і т.п.». Ці, та будь які інші дезадаптивні переконання стають надалі «мішенню» психокорекційного сугестивного впливу.

Вкрай важливою є інформація і про те, яким девіант бачить себе зараз і яким бажає стати у майбутньому. На етапі збору цієї інформації неприпустимо давати будь які оцінки почутому. Потрібно лише максимально конкретизувати всі ці уявлення і стиснути їх до коротких ключових формулювань. Навіть, якщо образ бажаного майбутнього є соціально неприйнятним, неможна піддавати його критиці. Все це є первинним матеріалом для майбутньої роботи.

Особливості сугестивності та її рівень визначаються за допомогою стандартних тест-проб різної сенсорної модальності. Наприклад, це може бути: навіювання певних запахів у склянках; навіювання неможливості розірвати зчеплені пальці рук; «тест хитання»; навіювання певних звуків, що надходять з «пристрою»; навіювання зображення геометричних фігур на чистому аркуші паперу; навіювання тепла в певній ділянці черева і т.п.

Другий етап психокорекційної роботи – це навіювання базових світоглядних принципів – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності. Навіювання маскується під логічно обґрунтоване інформаційне повідомлення. Світоглядні принципи презентуються як найбільш загальні «закони природи», універсальність яких самоочевидна.

Найбільший психокорекційний потенціал має принцип безперервної мінливості. Основна його ідея – світ перебуває в постійному русі. Все безперервно змінюється і зупинити цей процес неможливо. Нічого не можна досягти, раз і назавжди, а тому зміни, це основа життя, а готовність до них – запорука адаптивності. Ідея постійної мінливості світу є ключовою для формування гнучкого мислення, здатного долати постійно виникаючи протиріччя і парадокси буття.

Спроби донести цю ідею в традиційній академічній манері, навряд чи стануть успішними. Лише невелика частина інтелектуально підготовлених девіантів здатна зануритися в історію питання і зробити необхідні висновки. Навіювання ідеї безперервної мінливості потрібно проводити в експресивній манері, наводячи девіанту всілякі різнопланові факти, не даючи можливості

знайти вагомі контраргументи. Після кожного чергового блоку сугестивної інформації робляться висновки про те, що все у живій та неживій природі постійно змінюється і кожен мить світ оновлюється. Необхідно постійно пропонувати дитині знайти таке явище, на яке не поширюється принцип безперервності. Подібне завдання дається і додому з тим, щоб обговорити результати на наступній зустрічі. Не важливо, буде це завдання виконано чи ні. Головне, щоб у дитини поступово склалося переконання в абсолютній універсальності принципу, і вона прийняла його як «об'єктивний закон», який практично не має винятків.

Під принцип безперервної мінливості бажано створити який-небудь персональний сенсорно-полімодальний образ, який буде асоціюватися у дитини з чимось дуже особистим. Наприклад, це може бути спогад про плавання влітку в річці. Самі по собі ігри у воді, заняття для більшості дітей приємне, а тому, подібний образ буде насичений позитивними переживаннями. Крім того, тут легко підключити почуття різної сенсорної модальності: візуальні – яскраві картинки прибережної зелені, кольорів неба і води, різнобарвного одягу людей; слухові – шум вітру і річки, людські голоси, щебет птахів; шкірні – прохолода води, м'якість і теплота піску, пружність землі; нюхові – запахи річки, квітів, дерев і т.п. До цього сенсорно-полімодального образу прив'язується ідея постійної мінливості. Адже кожного разу річка нова і не можна двічі вступити в одну й ту ж саму воду. Постійно відбувається оновлення клітин нашого тіла, а тому ми весь час оновлюємося, і те ж саме відбувається з іншими людьми, тваринами і рослинами. Безперервно змінюється склад повітря і рельєф місцевості. Змінюється рівень шумів, запахів, температури, тобто все постійно змінюється. Всі ці ідеї, прикріплені до конкретного індивідуально значущого образу, перетворюються вже в стійке переконання, що світ безперервно змінюється.

Формулювання принципу безперервної мінливості потрібно звести до максимально короткої фрази на кшталт «Все змінюється!» Або будь-якої

іншої, яка припадає дитині до душі і буде однозначно пов'язана з персональним сенсорно-полімодальний образом постійних невинних змін. Далі, час від часу, ця фраза повторюється психологом для закріплення умовно-рефлекторного зв'язку. Ідея постійної мінливості світу повинна стати для дев'янта самоочевидною. Тільки тоді вона стане надійним захистом від дезадаптивногоригідного мислення. Там де мінливість стає очевидністю, не залишається місця догмам.

Наступний важливий світоглядний принцип, це принцип взаємозв'язку. В основу його покладена ідея єдності світу. Всі об'єкти і явища, в тій чи іншій мірі, пов'язані між собою і впливають одне на одне. Сила цього взаємовпливу різна. Іноді, певні впливи помітно переважають і тоді іншими можна знехтувати. Так роблять, коли виділяють ту чи іншу систему об'єктів, наприклад, індивідуальну свідомість людини, сім'ю, колектив, етнос і т.п. Повністю закритих ізольованих систем не існує, а тому можливості «системного підходу» досить обмежені. Розуміння принципової «відкритості» будь-якої системи є основою гнучкості в оцінках тих чи інших життєвих ситуацій. Будь-які категоричні судження на кшталт: «Це сталося тому-то або причиною цього явища є те-то» – завжди є недостовірними.

Навіювання ідеї взаємозв'язку починається з розлогих міркувань на тему «все пов'язано з усім». Народження нової зірки у далекій галактиці або спалахи на Сонці впливають на всіх істот, що проживають на планеті Земля; виверження вулкана в південній Америці впливає на клімат в Україні; їжа, яку ми їмо, впливає на наше самопочуття; емоційний стан іншої людини впливає на наш настрій і т.д. Будь-який вчинок людини обумовлений безліччю причин і не можна все звести до чогось одного. Наприклад, спалах на Сонці хоча і впливає на живі істоти Землі, але не тільки він причина їхніх змін. Таким чином, усі надмірно прості причинно-наслідкові зв'язки беруться під сумнів. Зрештою, у дев'янта повинно скластися тверде переконання, що на його життя впливає безліч речей та обставин і не можна все різноманіття життя пояснити кількома «причинами».

Ще один важливий світоглядний принцип – принцип відносності. Якщо всі об'єкти і явища взаємопов'язані, то будь-яка точка відліку, будь-яка система координат умовні. Немає нічого абсолютного. Немає абсолютно правильного і неправильного, доброго і поганого. У зв'язку з цим, жоден вибір, жодне рішення не може бути однозначно вдалим чи невдалим. Оцінка будь-якого вчинку залежить від обраного критерію. На зміну простому імперативному твердженню про те, що «добре» і що «погано», приходе аналіз і аргументований вибір в категоріях «корисно» – «шкідливо».

Навіювання принципу відносності, це наведення у завуальованій формі різнопланових фактів з яких впливає умовність будь-яких оцінок і суджень. Можна говорити про теорію відносності А. Ейнштейна або відносність поняття «великий зріст» для в'єтнамця і норвежця, відносність почуття «ситий-голодний» і відносність поняття «сильна людина». При навіювання принципу відносності важливо уникати крайнощів. Повна відмова від будь-якої системи оцінок призводить до зростання фонові тривоги і дезорієнтація в існуючих соціальних нормах.

З принципу відносності впливає загальновідоме положення – «карта не територія». Слід розрізняти наші уявлення про світ і сам світ. Уявлення про світ або «карти» кожної людини індивідуальні і неповторні. Спільне між окремими «картами» свідчить про їх схожості, але не ідентичності! Передати іншій людині своє бачення світу неможливо. Можна лише сприяти збагаченню її розумового і поведінкового репертуару.

Освітній рівень девіанта не є вирішальним чинником успішної реалізації навіювань. Навіть при невисокому рівні інтелектуального розвитку девіанта, суттєвих проблем, як правило, не виникає. Виняток становлять лише діти з ознаками недоумкуватості, або ті, що знаходяться у стані надмірного афективного збудження.

Третій етап психокорекційної роботи – перевірка дезадаптивних переконань на істинність і універсальність. Тут, в першу чергу,

враховується, які самеспособи мислення призвели до появи дезадаптивних ідей. У роботі з девіантами частіше зустрічаються:

1. Довільні умовиводи – недостатньо обґрунтовані висновки, що вступають у протиріччя з реальними фактами;

2. Селективне абстрагування – акцент робиться на тих фактах, які найбільш узгоджуються з уявленнями дитини про світ. В результаті виникає феномен надмірної генералізації, тобто висновки з одного або декількох ізольованих епізодів, перетворюється на загальне правило;

3. Поляризоване мислення – судження побудовані на крайностях, «або чорне, або біле». Сюди ж можна віднести перебільшення-применшення важливості тих чи інших подій життя;

4. Персоніфікація – схильність все приймати на свій рахунок навіть особисто нейтральні події.

Опрацювання таких смислових спотворень при класичному когнітивному підході включає аналіз ймовірності найгіршого сценарію розвитку подій, доведення ідеї до крайності або абсурдності, перегляд особистої відповідальності за дії та результати, зменшення крайнощів за рахунок градування оцінок і т.п. Метод конфронтаційного навіювання доповнює і розширює можливості психокорекційного впливу і дає змогу посилити у девіанта стан когнітивного дисонансу. Дезадаптивні думки завжди ригідні, статичні, «остаточні» і тому несумісні з ідеями безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності. Саме тому, навіяні раніше і доведені до самоочевидності базові світоглядні принципи стають саме тими конкуруючими переконаннями, що поступово розхитують і руйнують дезадаптивні когнітивні схеми. В результаті зіткнення, частіше перемагає більш універсальне і перевірене досвідом переконання. Все що йому суперечить, мимоволі піддається сумніву, а в ідеалі і повному перегляду. Необхідно проводити перевірку на сумісність з базовими світоглядними принципами кожної дезадаптивної думки окремо. Кожне переконання яке має ознаки дезадаптивного повинно пройти верифікацію в процесі діалогу.

Психолог вказує на невідповідності але остаточні висновки робить сама дитина.

Наявність протиріччя ще не означає, що девіант повністю відмовиться від колишніх дезадаптивних переконань. Особливо складна ситуація, коли на дезадаптивних думкахбудуються основні уявлення дитини про світ. Просто прибрати їх неможна тому що порожнеча вимагає заповнення, інакше можливо повернення до колишніх дисфункціональних думок. Саме тому замість дезадаптивнихідей необхідно запропонувати більш адаптивні і, само собою, соціально прийнятні.

Четвертий етап психокорекційної роботи – сугестивне інформування девіанта про альтернативні форми поведінкового реагування, а також більш реалістичні та адаптивні погляди на життя. За основу береться майбутній привабливий для дитини «образ-Я». Поступово крок за кроком здійснюється корекція бажаного «образу-Я» з метою надання йому соціально прийнятних рис і реалістичності. Кінцевий образ повинен бути яскравим, емоційно насиченим. Тільки так можна мотивувати дитину до майбутніх змін.

Основне джерело інформації при формуванні майбутнього «образу-Я», це історії про інших людей (реально існуючих або вигаданих!). Ключові ідеї вбудовуються в оповідання і ретельно маскуються, або подаються у вигляді психотерапевтичних метафор. Обов'язково здійснюється перевірка на узгодженість нових ідей з базовими світоглядними принципами. У разі виникнення протиріч, необхідно проводити корегування «образу результату». При вдалій реалізації навіювання, у девіанта повинно виникнути враження, начебто він самостійно створив майбутній «образ-Я». Ніби це цілком його творіння, а психолог лише свідок даної події.

Коли бажаний «образ-Я» остаточно сформований, проводиться навіювання ідеї необхідності подальшої спеціальної психологічної роботи. У найбільш загальному вигляді вербальна формула навіювання виглядає таким чином: «Всі психологічні заняття, всі вправи та завдання, які ти будеш виконувати сам або з групою інших хлопців та дівчат, допоможуть тобі

досягти бажаного результату!». Далі йде уточнення та перерахування більш конкретних завдань, наприклад, підвищити успішність у шкільній діяльності, ліквідувати конфлікт з викладачами або батьками, спокійно реагувати на провокації однолітків і т.п.

П'ятий етап психокорекційної роботи – це безпосередня реалізація різноманітних психокорекційних заходів з метою формування у девіантної позитивного ставлення до себе, розвитку функції прогнозу та цілепокладання, опануванню емоційних реакцій та почуттів, формуванню асертивної поведінки і таке інше[4]. Чи буде дитина займатися ігровою терапією, психодрамою або соціально-психологічним тренінгом – не важливо. Головне, у неї має бути сформовано переконання, що всі психологічні заняття сприятимуть досягненню бажаної мети. Дитина може ліпити, малювати, танцювати, ходити в туристичні походи, обговорювати з іншими дітьми свої проблеми в психокорекційних групах і займатися будь-якою іншою діяльністю. Важливо не те, що конкретно вона робить, а її абсолютна впевненість у корисності та результативності цієї діяльності.

Обов'язковою частиною загальної психокорекційної роботи є навчання навичкам позитивної переробки інформації. Необхідно довести до автоматизму здатність девіантапозитивно тлумачити будь-яку подію. Навіть найбільш фруструюча ситуація може служити ресурсом для позитивних змін.

Шостий етап психокорекційної роботи – навіювання віри в свої сили і здатність самостійно вирішувати власні проблеми, а також створення «сугестивного стимулятора змін».

«Сугестивний стимулятор змін» – це, найчастіше, якийсь конкретний предмет малих розмірів, що втілює у собі мету, до якої дитина прагне. Даний предмет має особливий символічний зміст і підбирається суто індивідуально. Найкраще, коли дитина сама його майструє, а потім здійснює певний «ритуал освячення». «Стимулятор» знаходиться у дитини і постійно нагадує їй про плани на майбутнє та підживлює постійну готовність діяти.

Протягом психокорекційної роботи сугерендуїмперативно напряду чи опосередковано навіюється:

1. Впевненість у власних силах, можливостях і творчому потенціалі;
2. Необхідність гнучкого підходу до оцінок людей і ситуацій, небезпека будь-якого догматизму, терпимість до прояву «інакомислення»;
3. Ідея наявності позитивного ресурсу у будь-якій життєвій ситуації, навіть вкрай негативної;
4. Обмеженість та ущербність будь-яких утриманських сподівань, а також необхідність прийняття повної відповідальності за власні рішення;
5. Бажаність і виправданість зусиль на ведення «здорового способу життя».

Сьомий етап психокорекційної роботи – сугестивний супровід. Протягом року дитина з'являється у психолога один-два рази на місяць. Під час зустрічі проводиться оцінка її психічного стану. Обговорюються всі емоційно значущі події в житті, які відбулися з часу останньої зустрічі. Обов'язково здійснюється додаткова активізація основних сугестивних настанов за допомогою ключових вербальних формул навіювання. У першу чергу йдеться про базові світоглядні принципи та майбутній бажаний «образ-Я». У разі необхідності оновлюється «Сугестивний стимулятор змін».

У найбільш загальному вигляді програма психокорекційно-сугестивного впливу виглядає наступним чином:

1. Встановлення емоційного контакту з девіантом та збір інформації про його: дезадаптивні думки та переконання; уявлення про те, яким він бачить себе зараз і яким бажає стати в майбутньому («образ-Я» нинішній і «образ-Я» майбутній); особливості індивідуальної сугестивності. (2-3 заняття)
2. Навіювання базових світоглядних принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності. (2-3 заняття)

3. Перевірка дезадаптивних думок та переконань на вірогідність і універсальність шляхом конфронтації з базовими світоглядними принципами. (3-5 занять)

4. Сугестивне інформування девіанта про альтернативні форми емоційного реагування та поведінки, а також реалістичні та адаптивні погляди на життя. Формування бажаного майбутнього «образу-Я». (1-2 заняття)

5. Реалізація різноманітних психокорекційних заходів на тлі навіювання їх специфічної цільової спрямованості. Навчання навичкам позитивної переробки інформації. (10-15 занять)

6. Навіювання віри в свої сили і здатність самостійно вирішувати будь-які проблеми, вибір «Сугестивного стимулятора змін». (2 заняття)

7. Сугестивне супровід дитини. (1-2 рази на місяць протягом року)

П'ятий етап сугестивної психокорекційної роботи може проводитися як в індивідуальній, так і у груповій формі. Всі інші – в індивідуальній.

Методика психокорекційного сугестивного впливу на неповнолітніх з девіантною поведінкою проходила апробацію на базі Психологічних консультацій Шевченківського і Харківського районів м. Києва. У психокорекційній роботі брало участь 124 неповнолітніх підліткового та юнацького віку. Кожен девіант проходив від 20 до 40 психокорекційних занять. Результати психокорекції оцінювались за такими показниками: ставлення до себе; ставлення до інших; розвиток цілепокладання та функції прогнозу; формування навичок саморегуляції; успішність у навчанні; стосунки з оточуючими. Загальна оцінка результатів включала: оцінку психолога (психологів), який проводив психокорекційну роботу; оцінку девіанта (усний звіт та щоденники); оцінку інших людей (батьків, родичів, педагогів). У 87 девіантів було зафіксовано суттєве покращення по основним діагностичним показникам. У 32-х – спостерігалось покращення лише по окремим показникам. У 5 девіантів, помітного покращення виявлено не було.

Висновки.

У психологічній корекції девіантної поведінки неповнолітніх необхідно використовувати комплексний сугестивний вплив.

Основною «мішенню» психокорекційного впливу є дезадаптивні (дисфункціональні) думки та переконання. Корекцію дезадаптивних думок та переконань доцільно здійснювати за допомогою конфронтаційного навіювання, зокрема, світоглядних принципів – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності,

Наведена методика психокорекційного сугестивного впливу може використовуватися як самостійно, так і в комплексі з іншими психокорекційними заходами. Найбільш перспективним є шлях об'єднання прийомів навіювання з різними техніками поведінкової психологічної корекції.

Література

1. Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие. / А.А. Александров. – СПб: Питер, 2004. – 480 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. – СПб.: Питер, 2012. – 496 с.
3. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Джудит Бек – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
4. Манілов І.Ф. Психокорекційні можливості, види і мотиви мандрування / І.Ф. Манілов // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – 2012 – Т. XIV, част.4. – С. 125-132.
5. Манілов І.Ф. Словесне психотерапевтичне навіювання: можливості вдосконалення / І.Ф. Манілов // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць. – 2014. – Вип. 2.13 (109). – С. 140-145.

6. Манілов І.Ф. Комплексна сугестивна психокорекція девіантної поведінки юнаків та підлітків / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2015. – Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 13. – С. 105-116.

7. Манілов І.Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія: базові положення / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології. Т.ІІІ.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.: Логос, 2015. – Вип.11. Консультативна психологія і психотерапія. – С. 170-185.

8. Beck A.T., Freeman A. (1990) Cognitive therapy of personality disorders. – N.Y.: Guilford Press.

9. Ellis A. (1993) Reflections on Rational-Emotive Therapy / J. of consulting and clinical psychology. 61, 2, 199-201.